

«Um nur wenige Kilos abzunehmen, sind Medikamente die einfachste Lösung», sagt Dr. Clarence P. Davis vom Center Modern Lifestyling in Zollikon ZH.

Im Urlaub zugenommen? Weg mit den Kilos!

Für die meisten ist der Sommerurlaub die schönste Zeit des Jahres. Was bleibt, sind Erinnerungen und oft auch **zwei bis drei Kilo mehr** an den Hüften.

Sie führen seit längerem Abnehmprogramme durch: Was sind Ihre Erfahrungen?
Abnehmen ist nach wie vor eine Willenssache und bedingt eine Veränderung der Lebenssituation. Der Arzt kann zwar dank seines Wissens über Abnahme- und Stoffwechselprozesse die Gewichtsreduktion erfolgreicher gestalten, als das mit den meisten Selbstversuchen möglich ist. Aber auch der Arzt kann dem Patienten die Last der Lebensstilveränderung nicht abnehmen.

Wie gehen Sie vor, wenn jemand nur gerade drei bis vier Kilo abnehmen will, die er sich in den Ferien angefuttert hat?
Drei bis vier Kilo sind eindeutig die Domäne der Medikamente. Solange eine Gewichtsreduktion nicht mehr als zehn Prozent des Ausgangsgewichts ausmacht, sind Medikamente die einfachste und problemloseste Lösung.

Inwieweit nehmen Sie Einfluss oder geben Empfehlungen betreffend Ernährung ab?
Wir nehmen grundsätzlich keinen grossen Einfluss auf die Ernährung der Kunden. Auf Wunsch erarbeiten wir massgeschneiderte Programme und unterstützen unsere Kunden auch aktiv im Erarbeiten eines für sie geeigneten Ernährungsplans. Was wir aber jeder Person empfehlen, die Gewicht verlieren oder nach einem Gewichtsverlust das neue Gewicht stabilisieren möchte, ist ein Nahrungsmitteltest. Bei diesem Test werden Nahrungsmittel evaluiert, die vom Immunsystem schlecht toleriert werden. Sie führen zu Abwehrreaktionen im Körper und schliesslich zu einer Reihe von Symptomen, darunter auch Übergewicht.

Sind die Abnehmhilfen Xenical und Reductil noch immer die Mittel der ersten Wahl, um abzuspecken?
Für weniger als zehn Prozent Gewichtsreduktion leisten beide Präparate sehr gute Dienste. Trotzdem wäre es besser, wenn die Auswahl an Medikamenten ein bisschen grösser wäre. Nicht alle Leute kommen mit diesen Präparaten zurecht, und da wir möglichst individuelle Therapien anbieten wollen, wäre eine Vergrösserung der Produktpalette höchst willkommen.

In welcher Zeitspanne können drei bis vier Ferienkilos, runtergebracht werden?
Das hängt sehr vom Körperausgangsgewicht ab. Normalerweise benötigt man nicht länger als drei, vier Monate, um die Ferienkilos runterzubringen. Natürlich hängt das auch stark davon ab, ob man gewillt ist, eine zusätzliche Diät zu machen. Wir haben mit Medikamenten schon Gewichtsverluste von bis zu zehn Kilo pro Monat gesehen, allerdings nur bei Leuten, die zusätzliche Massnahmen wie Diät oder massive Steigerung der Bewegung zu Hilfe genommen haben.

Sollten die Medikamente weiter genommen werden, auch nach Erreichen des Wunschgewichts?
Die Medikamente sollten etwa zwei bis drei Monate über das Erreichen des gewünschten Gewichts hinaus genommen werden. Dies ist allerdings nur dort notwendig, wo in kurzer Zeit viel Gewicht reduziert werden konnte. Die Mittel haben dann einen deutlich gewichtsstabilisierenden Effekt.

INTERVIEW: VERENA THURNER

INFOS

Das Buch **Übergewicht bei Kindern** ist eine Zusammenfassung der Vorträge, die an der nationalen Fachtagung der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung in Bern gehalten wurden. Die eher wissenschaftlich gehaltenen Beiträge sind in Deutsch, Französisch und Italienisch abgedruckt. Für Fr. 22.– (plus Versand) zu beziehen bei SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen oder shop@sge-ssn.ch.



MEDIKAMENTÖSE THERAPIE



Franziska Brun Beck (Bild) liess sich auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht ärztlich beraten. Irgendwann gestand sich die 38-Jährige ein, dass sie sich mit 72 Kilo bei 1,62 Metern unwohl fühlte. Dank der Betreuung durch den Arzt und kontrollierter Ernährung konnte die Mutter dreier Kinder ihr Gewicht auf 62 Kilo reduzieren. Neun Kilo trennten sie noch von ihrem Wunschgewicht. Der Arzt riet an dieser Stelle zu einer medikamentösen Therapie, die schon bald Erfolge zeigte: Nach 30 Tagen hatte Franziska Brun Beck bereits weitere vier Kilo abgenommen, und zwei Monate später war das angestrebte Gewicht von 53 Kilo erreicht – und damit ein völlig neues Lebensgefühl!